

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Соловьев Дмитрий Александрович  
Должность: ректор ФГБОУ ВО Вавиловский университет  
Дата подписания: 12.04.2023 16:06:08  
Уникальный программный ключ:  
528682d78e671e566ab07f041e1ba2172f73ba12

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Саратовский государственный аграрный университет  
имени Н. И. Вавилова»

**СОГЛАСОВАНО**  
Заведующий кафедрой  
*[Signature]*  
«*август*» 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Декан факультета  
*[Signature]* /Соловьев Д.А./  
«*август*» 2019 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

|                           |   |
|---------------------------|---|
| Дисциплина                | <b>СПОРТИВНАЯ БОРЬБА</b>                                      |
| Специальность             | <b>23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства</b> |
| Специализация             | <b>Автомобили и тракторы</b>                                  |
| Квалификация выпускника   | <b>Инженер</b>  |
| Нормативный срок обучения | <b>5 лет</b>  |
| Форма обучения            | <b>Очная</b>  |

*Разработчик(и): доцент, Шишкина Т.Г.*  
*доцент, Панина О.В.*

*[Signature]*  
(подпись)  
*[Signature]*  
(подпись)

**Саратов 2019**

## 1. Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Спортивная борьба», является формирование у обучающихся способности методически обоснованно и целенаправленно использовать разнообразные средства, методы и организационные формы физической культуры, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

В соответствии с учебным планом по специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства специализация «Автомобили и тракторы», дисциплина «Спортивная борьба» относится к дисциплинам по выбору вариативной части дисциплин Блока 1.

Для изучения данной дисциплины необходимы знания, умения и навыки, формируемые предшествующими дисциплинами: «Физическая культура и спорт».

Дисциплина «Спортивная борьба» является базовой для изучения дисциплин, практик: последующие дисциплины, практики отсутствуют.

## 3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения ОПОП ВО

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся компетенции, представленной в таблице 1.

### Требование к результатам освоения дисциплины

Таблица 1

| № п/п | Код компетенции | Содержание компетенции (или ее части)   | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны:   |   |  |
|-------|-----------------|---|--|---|--|
|       |                 |   | знать  | уметь   | владеть  |
| 1     | 2               | 3   | 4  | 5   | 6  |
| 1.    | ОК-8            | <i>способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</i> | социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа и стиля жизни; виды общедоступного и профессионального спорта; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы | применять систему знаний, практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств; применять знания по основам теории, методики и организации физического воспитания и спортивной тренировки в жизненных и профессиональ- | техникой разнообразных двигательных действий, методиками развития двигательных качеств, методикой тактической и психологической подготовки в избранном виде спорта; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования; методами адекватного планирования нагрузки в тренировочном процессе с целью оздоровления и подготовки к профессиональной деятельности и адаптации в ней; навыка- |

|  |  |  |   |   |   |
|--|--|--|---|---|---|
|  |  |  | планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности; методики тренировки в избранном виде спорта | ных целях; составлять индивидуальные программы тренировок и прогнозировать результаты | ми организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и участия в массовых спортивных соревнованиях |
|--|--|--|---|---|---|

#### 4. Объем, структура и содержание дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

Таблица 2

Объем дисциплины

|                                   | Количество часов |                     |      |      |      |      |      |      |      |   |    |
|-----------------------------------|------------------|---------------------|------|------|------|------|------|------|------|---|----|
|                                   | Всего            | в т.ч. по семестрам |      |      |      |      |      |      |      |   |    |
|                                   |                  | 1                   | 2    | 3    | 4    | 5    | 6    | 7    | 8    | 9 | 10 |
| Контактная работа – всего, в т.ч. | 328              | -                   | 54   | 50   | 60   | 34   | 68   | 26   | 36   | - | -  |
| <i>аудиторная работа:</i>         | 328              | -                   | 54   | 50   | 60   | 34   | 68   | 26   | 36   | - | -  |
| лекции                            | -                | -                   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | - | -  |
| лабораторные                      | -                | -                   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | - | -  |
| практические                      | 328              | -                   | 54   | 50   | 60   | 34   | 68   | 26   | 36   | - | -  |
| <i>промежуточная аттестация</i>   | -                | -                   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | - | -  |
| <i>контроль</i>                   | -                | -                   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | - | -  |
| Самостоятельная работа            | -                | -                   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | - | -  |
| Форма итогового контроля          | -                | -                   | зач. | зач. | зач. | зач. | зач. | зач. | зач. | - | -  |
| Курсовой проект (работа)          | -                | -                   | -    | -    | -    | -    | -    | -    | -    | - | -  |

Таблица 2

Структура и содержание дисциплины

| № п/п | Тема занятия. Содержание | Неделя семестра | Контактная работа |                  |                  | Самостоятельная работа | Контроль знаний  |     |
|-------|--------------------------|-----------------|-------------------|------------------|------------------|------------------------|------------------|-----|
|       |                          |                 | Вид занятия       | Форма проведения | Количество часов |                        | Количество часов | Вид |
| 1     | 2                        | 3               | 4                 | 5                | 6                | 7                      | 8                | 9   |

| 1         | 2   | 3    | 4  | 5 | 6  | 7 | 8  | 9 |
|-----------|---|------|----|---|----|---|----|---|
| 2 семестр |   |      |    |   |    |   |    |   |
| 1.        | Тесты входного контроля по спортивной борьбе<br>Мониторинг функционального состояния организма. | 1    | ПЗ | В | 2  | - | ВК | Т |
| 2.        | «Спортивная борьба» содержание; раздел 1,2 приложения   | 2-17 | ПЗ | Т | 44 | - | ТК | Д |

| 1         | 2   | 3               | 4  | 5  | 6  | 7 | 8    | 9 |
|-----------|---|-----------------|----|----|----|---|------|---|
| 3.        | Тесты физического контроля по изученным темам   | 6,11,16         | ПЗ | Т  | 6  | - | РК   | Т |
| 4.        | Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.   | 18              | ПЗ | РИ | 2  | - | ТК   | Д |
| 5.        | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по спортивной борьбе                              | 19              |    |    |    | - | ВыхК | 3 |
| 6.        | Итого за 2 семестр:   |                 |    |    | 54 | - |      |   |
| 3 семестр |   |                 |    |    |    |   |      |   |
| 7.        | Тесты входного контроля по спортивной борьбе<br>Мониторинг функционального состояния организма. | 1               | ПЗ | В  | 2  | - | ВК   | Т |
| 8.        | «Спортивная борьба» содержание; раздел 3 приложения   | 1-15            | ПЗ | Т  | 40 | - | ТК   | Д |
| 9.        | Тесты физического контроля по изученным темам   | 6,11,16         | ПЗ | Т  | 6  | - | РК   | Т |
| 10.       | Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.   | 17              | ПЗ | РИ | 2  | - | ТК   | Д |
| 11.       | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по спортивной борьбе                              | неполная неделя |    |    |    | - | ВыхК | 3 |
| 12.       | Итого за 3 семестр:   |                 |    |    | 50 | - |      |   |
| 4 семестр |   |                 |    |    |    |   |      |   |
| 13.       | Тесты входного контроля по спортивной борьбе<br>Мониторинг функционального состояния организма. | 1               | ПЗ | В  | 2  | - | ВК   | Т |
| 14.       | «Спортивная борьба» содержание; раздел 4 приложения   | 1-18            | ПЗ | Т  | 50 | - | ТК   | Д |
| 15.       | Тесты физического контроля по изученным темам   | 6,12,16         | ПЗ | Т  | 6  | - | РК   | Т |
| 16.       | Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.   | 18              | ПЗ | РИ | 2  | - | ТК   | Д |
| 17.       | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по спортивной борьбе                              | неполная неделя |    |    |    | - | ВыхК | 3 |
| 18.       | Итого за 4 семестр:   |                 |    |    | 60 | - |      |   |
| 5 семестр |   |                 |    |    |    |   |      |   |
| 19.       | Тесты входного контроля по спортивной борьбе<br>Мониторинг функционального состояния организма. | 1               | ПЗ | В  | 2  | - | ВК   | Т |
| 20.       | «Спортивная борьба» содержание; раздел 5 приложения   | 2-15            | ПЗ | Т  | 26 | - | ТК   | Д |
| 21.       | Тесты физического контроля по изученным темам   | 8,16            | ПЗ | Т  | 4  | - | РК   | Т |
| 22.       | Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.   | 17              | ПЗ | РИ | 2  | - | ТК   | Д |
| 23.       | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по спортивной борьбе                              | 18              |    |    |    | - | ВыхК | 3 |

| 1         | 2   | 3               | 4  | 5  | 6   | 7 | 8    | 9 |
|-----------|---|-----------------|----|----|-----|---|------|---|
| 24.       | Итого за 5 семестр:   |                 |    |    | 34  | - |      |   |
| 6 семестр |   |                 |    |    |     |   |      |   |
| 25.       | Тесты входного контроля по спортивной борьбе<br>Мониторинг функционального состояния организма. | 1               | ПЗ | В  | 2   | - | ВК   | Т |
| 26.       | «Спортивная борьба» содержание; раздел 6 приложения   | 1-18            | ПЗ | Т  | 58  | - | ТК   | Д |
| 27.       | Тесты физического контроля по изученным темам   | 6,11,17         | ПЗ | Т  | 6   | - | РК   | Т |
| 28.       | Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.   | 19              | ПЗ | РИ | 2   | - | ТК   | Д |
| 29.       | Выходной контроль<br>-выполнение контрольных тестов по спортивной борьбе                        | неполная неделя |    |    |     | - | ВыхК | 3 |
| 30.       | Итого за 6 семестр:   |                 |    |    | 68  | - |      |   |
| 7 семестр |   |                 |    |    |     |   |      |   |
| 31.       | Тесты входного контроля по спортивной борьбе<br>Мониторинг функционального состояния организма. | 1               | ПЗ | В  | 2   | - | ВК   | Т |
| 32.       | «Спортивная борьба» содержание; раздел 7 приложения   | 2-12            | ПЗ | Т  | 18  | - | ТК   | Д |
| 33.       | Тесты физического контроля по изученным темам   | 7,11            | ПЗ | Т  | 4   | - | РК   | Т |
| 34.       | Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.   | 13              | ПЗ | РИ | 2   | - | ТК   | Д |
| 35.       | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по спортивной борьбе                              | неполная неделя |    |    |     | - | ВыхК | 3 |
| 36.       | Итого за 7 семестр:   |                 |    |    | 26  | - |      |   |
| 8 семестр |   |                 |    |    |     |   |      |   |
| 37.       | Тесты входного контроля по спортивной борьбе<br>Мониторинг функционального состояния организма. | 1               | ПЗ | В  | 2   | - | ВК   | Т |
| 38.       | «Спортивная борьба» содержание; раздел 8 приложения   | 2-16            | ПЗ | Т  | 28  | - | ТК   | Д |
| 39.       | Тесты физического контроля по изученным темам   | 8,15            | ПЗ | Т  | 4   | - | РК   | Т |
| 40.       | Организация и практическое судейство соревнований различного уровня. Участие в соревнованиях.   | 17              | ПЗ | РИ | 2   | - | ТК   | Д |
| 41.       | Выходной контроль<br>Тесты выходного контроля по спортивной борьбе                              | неполная неделя |    |    |     | - | ВыхК | 3 |
| 42.       | Итого за 8 семестр:   |                 |    |    | 36  | - |      |   |
|           | Всего по дисциплине   |                 |    |    | 328 |   |      |   |

**Примечание:**

Условные обозначения:

**Виды аудиторной работы:** ПЗ – практическое занятие.

**Формы проведения занятий:** Т - занятие проводимое в традиционной форме, В- занятие проводимое в форме визуализации, РИ – ролевая игра.

**Виды контроля:** ВК – входной контроль, ТК – текущий контроль, РК – рубежный контроль, ВыхК – выходной контроль.

**Форма контроля:** Д – демонстрация практического навыка, Т-тестирование, З – зачет.

## 5. Образовательные технологии

Организация занятий по дисциплине «Спортивная борьба» проводится по видам учебной работы: практические занятия, текущий контроль.

Реализация компетентностного подхода в рамках специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства специализация «Автомобили и тракторы», предусматривает использование в учебном процессе как традиционных педагогических технологий, так и методов активного обучения для формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Практические занятия проводятся в спортивных залах, на открытых спортивных площадках, бассейне.

Целью практических занятий является выработка практических навыков работы с методами и средствами физической культуры и спорта, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности, формирование образовательной среды по видам спорта, способствующей удовлетворению познавательных интересов обучающихся, усилению мотивации обучения видам спорта.

Для достижения этих целей используются формы работы - проведение занятий в традиционной форме, в форме визуализации и ролевой игры.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) основная литература (библиотека СГАУ)

| № п/п | Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке   | Автор(ы)                         | Место издания, издательство, год | Используется при изучении разделов (из п. 4.3) |
|-------|---|----------------------------------|----------------------------------|--|
| 1     | 2   | 3                                | 4                                | 5  |
| 1.    | Вольная борьба : учеб. пособие <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=961481">http://znanium.com/bookread2.php?book=961481</a>                      | П.Ф. Матущак                     | М. : ИНФРА-М, 2019               | 1 – 8  |
| 2.    | Спортивная метрология: Учебное пособие., - 2-е изд. <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=959370">http://znanium.com/bookread2.php?book=959370</a> | Н.Н. Трифонова, И.В.Еркомайшвили | М.:Флинта, 2017                  | 1 – 8  |
| 3.    | Управление спортивной мотивацией юных дзюдоистов <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=549468">http://znanium.com/bookread2.php?book=549468</a>    | А.А. Близневский; А.П. Шумилин   | Краснояр.: СФУ, 2015             | 1 – 8  |

### б) дополнительная литература

| № п/п | Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке  | Автор(ы)       | Место издания, издательство, год | Используется при изучении разделов (из п. 4.3) |
|-------|--|----------------|----------------------------------|--|
| 1     | 2  | 3              | 4                                | 5  |
| 1.    | Физическая культура: учебно-методическое пособие <a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=993540">http://znanium.com/bookread2.php?book=993540</a> | Ю.С. Филиппова | Москва: ИНФРА-М, 2019            | 1 – 8  |

| № п/п | Наименование, ссылка для электронного доступа или кол-во экземпляров в библиотеке   | Автор(ы)                   | Место издания, издательство, год | Используется при изучении разделов (из п. 4.3) |
|-------|---|----------------------------|----------------------------------|--|
| 1     | 2   | 3                          | 4                                | 5  |
| 2.    | Развитие личностных качеств обучающихся в учебной и спортивной деятельности: учебное пособие<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=557400">http://znanium.com/bookread2.php?book=557400</a> | Г.А. Кузьменко             | М.:Прометей, 2013                | 1 – 8  |
| 3.    | Женская вольная борьба : пособие<br><a href="http://znanium.com/bookread2.php?book=1065590">http://znanium.com/bookread2.php?book=1065590</a>   | Б. А. Подливаев<br>[и др.] | Москва: Спорт, 2019              | 1 – 8  |

### **в) ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»**

Для освоения дисциплины рекомендуются следующие сайты информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

- Официальный сайт университета: <http://www.sgau.ru/>;
- Государственная политика в области образования-Российское образование. Федеральный портал-URL: [http://www.edu.ru/index.php?page\\_id=105](http://www.edu.ru/index.php?page_id=105)
- Официальный сайт Электронной библиотеки диссертаций Российской государственной библиотеки. <http://diss.rsl.ru/>
- Электронная библиотека: Труды ученых ИГУ. <http://ellib.library.isu.ru/index.php>

### **г) периодические издания**

1. Научный журнал включен в список ВАК России «Теория и практика физической культуры». - ISSN: 00403601

### **д) информационные справочные системы и профессиональные базы данных**

Для пользования стандартами и нормативными документами рекомендуется применять информационные справочные системы и профессиональные базы данных, доступ к которым организован библиотекой университета через локальную вычислительную сеть.

Для пользования электронными изданиями рекомендуется использовать следующие информационные справочные системы и профессиональные базы данных:

1. Научная библиотека университета <http://read.sgau.ru/biblioteka/>

Базы данных содержат сведения обо всех видах литературы, поступающей в фонд библиотеки. Более 1400 полнотекстовых документов (учебники, учебные пособия и т.п.). Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

2. Электронная библиотечная система «Лань» <http://e.lanbook.com>.

Электронная библиотека издательства «Лань» – ресурс, включающий в себя как электронные версии книг издательства «Лань», так и коллекции полнотекстовых файлов других российских издательств. После регистрации с компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

3. Электронно-библиотечная система «IPRbooks» <http://ibooks.ru> - ресурс

новейших информационных технологий и учебной лицензионной литературы. Доступ к полному тексту изданий на сайте возможен после авторизации. Пройдя

личную регистрацию в дальнейшем можно работать под своими учетными данными в любой точке, где есть доступ в сеть Интернет.

4. Электронно-библиотечная система «Znanium» <http://znanium.com>

Электронная библиотечная система «Znanium» содержит электронные версии изданий, публикуемых Научно-издательским центром ИНФРА-М, коллекции книг и журналов других российских издательств, а также произведения отдельных авторов. Доступ – с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

5. «Университетская библиотека ONLINE» <http://www.biblioclub.ru>.

Электронно-библиотечная система, обеспечивающая доступ к книгам, конспектам лекций, энциклопедиям и словарям, учебникам по различным областям научных знаний, материалам по экспресс-подготовке к экзаменам. После регистрации с компьютера университета – доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет.

6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU. <http://elibrary.ru>.

Российский информационный портал в области науки, медицины, технологии и образования. На платформе аккумулируются полные тексты и рефераты научных статей и публикаций. Доступ с любого компьютера, подключенного к сети Интернет. Свободная регистрация.

7. Профессиональная база данных «Министерство спорта РФ»

8. Поисковые интернет-системы Яндекс, Rambler, Google.

е) информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса:

- программное обеспечение - не предусмотрено программой

## **7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)**

Для проведения практических занятий по дисциплине кафедры «Физическая культура» имеются аудитории:

- игровой зал оснащённый баскетбольными пластиковыми щитами, мячами;
- бассейн оснащённый досками для плавания;
- тренажерный зал оснащённый тренажерами, лавками, гантелями;
- зал ЛФК оснащённый мячами, обручами, гимнастическими ковриками;
- зал аэробики оснащённый мячами, обручами;
- зал борьбы оснащённый покрывком, гимнастическими стенками;
- зал для занятий настольным теннисом и дартсом оснащённый столами и мишенями;
- спортивно-стрелковый комплекс оснащённый оружием, мишенями;
- спортивная комплексная площадка оснащённая баскетбольными пластиковыми щитами, воротами для мини-футбола;
- лыжная база оснащённая лыжами, лыжными ботинками, лыжными палками.

## **8. Оценочные материалы**

Оценочные материалы, сформированные для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине «Спортивная борьба» разработаны на основании следующих документов:



- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- приказа Минобрнауки РФ от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

Оценочные материалы представлены в приложении 1 к рабочей программе дисциплины и включает в себя:

- перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

## **9. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

*Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом по специальности 23.05.01 Наземные транспортно-технологические средства специализация «Автомобили и тракторы».*

## **10. Методические указания для обучающихся по изучению дисциплины «Спортивная борьба»**

Методические указания по изучению «Спортивная борьба» включают в себя:  
Методические указания по выполнению практических занятий.

*Рассмотрено и утверждено на заседании кафедры «Физическая культура»  
«26» августа 2019 года (протокол № 1).*

**Приложение к рабочей программе  
по дисциплин «Спортивная борьба»**

| <b>Темы занятий</b>  |
|--|
| <b>Раздел № 1</b>  |
| Беседа на тему «Требования к занимающимся, личная гигиена, гигиена мест занятий, предупреждение травм».<br>Общая и специальная физическая подготовка<br>Изучение самостраховки при падении на спину, изучение броска рывком за пятку.<br>Изучение выведения из равновесия рывком захвата руки и шеи.<br>Изучение переворота рычагом (в партере).<br>Изучение броска через бедро.<br>Изучение удержания поперек (в партере), изучение защиты от броска через бедро.<br>Изучение болевого приема- рычага локтя через предплечье от удержания сбоку.<br>Изучение броска-выведение из равновесия рывком с падением.<br>Изучение ухода от удержания сбоку.<br>Изучение задней подножки захватом руки и ноги.<br>Изучение болевого приема -узла поперек. Учебная схватка на узел плеча.<br>Изучение броска передней подножкой захватом руки и пояса.<br>Изучение ухода от удержания сбоку отжиманием головы ногой.<br>Изучение боковой подсечки захватом рук снизу. Защиты от передней подножки.<br>Изучение ущемления ахиллова сухожилия захватом разноименной ноги.<br>Изучение броска зацепом изнутри, изучение защиты боковой подсечки.<br>Изучение самостраховки при броске через голову.<br>Изучение броска захватом шеи сверху и туловища снизу.<br>Изучение переворота захватом руки и ноги изнутри.<br>Изучение броска через голову, изучение защит от зацепов.<br>Общая физическая подготовка<br>Специальная физическая подготовка<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка |
| <b>Раздел № 2</b>  |
| Общая и специальная физическая подготовка<br>Изучение приема- заваливания зашагиванием.<br>Изучение броска через бедро с падением.<br>Изучение защиты от броска через голову, учебные схватки на выполнение бросков через бедро.<br>Изучение удержания сбоку захватом рук, учебные схватки на выполнение удержания сбоку.<br>Изучение выведения из равновесия с захватом проймы (с падением и без падения).<br>Изучение ухода от удержания сбоку через мост с перетаскиванием противника через себя.<br>Изучение броска захватом ног, вольные схватки.<br>Изучение болевого приема- рычага локтя захватом руки между ногами.<br>Изучение задней подножки с колена.<br>Изучение боковой подсечки при отступлении противника.<br>Изучение передней подножки с колена.<br>Изучение приема – удержанием со стороны головы.<br>Изучение удержания верхом захватом рук.<br>Изучение передней подсечки захватом рук.<br>Изучение броска через голову с упором голенью в живот.<br>Изучение болевого приема- узла предплечьем вниз (обратный узел) после удержания поперек.<br>Изучение броска захватом руки под плече.<br>Изучение ущемления ахиллова сухожилия захватом одноименной ноги.<br>Изучение броска захватом ног и выносом их в сторону.<br>Изучение броска «Мельница».<br>Общая физическая подготовка<br>Специальная физическая подготовка<br>Профессионально-прикладная физическая подготовка   |

### Раздел № 3

Общая и специальная физическая подготовка

Изучение переворота с косым захватом. Соревнование на проведение болевых приемов.

Изучение приема – удержания сбоку без захвата руки под плечо.

Изучение задней подножки захватом руки и одноименной ноги.

Изучение удержания со стороны головы захватом рук.

Изучение передней подножки захватом руки и ноги.

Изучение болевого приема рычага локтя через бедро с помощью ноги.

Изучение боковой подсечки при скрещивании ног.

Изучение приема удержания со стороны ног.

Изучение передней подсечки с падением.

Изучение ухода от удержания со стороны головы, схватки на проведение приемов в борьбе лежа.

Изучение броска зацепом одноименной ноги.

Изучение болевого приема – рычага локтя захватом предплечья под плечо после удержания верхом.

Изучение броска зацепом снаружи.

Изучение приема – ухода от удержания со стороны головы.

Изучение броска с обвивом садясь.

Изучение защиты от зацепа изнутри, учебно- тренировочные схватки.

Изучение способов разъединения сцепленных рук, схватки на выполнение рычага локтя.

Изучение броска зацепом стопой.

Изучение от зацепа снаружи, учебно- тренировочные схватки.

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Профессионально-прикладная физическая подготовка

### Раздел № 4

Общая и специальная физическая подготовка

Изучение болевого приема – узла поперек от удержания верхом.

Изучение задней подножки захватом руки и падением.

Изучение болевого приема – узла ногой.

Изучение броска подхватом.

Изучение болевого приема – ущемление ахиллова сухожилия с упором в подколенный сгиб другой ноги.

Изучение броска – подхвата захватом ноги.

Изучение болевого приема- рычага на оба бедра захватом голени под плечо и упором стопой в подколенный сгиб.

Изучение приема броска через голову захватом руки и пояса на спине.

Изучение переворотов захватом руки и ноги снаружи.

Изучение броска через бедро захватом пояса через одноименное плечо.

Изучение болевого приема- узла ноги с упором ладонью в колено.

Изучение броска захватом руки на плечо.

Изучение приемов – уходов от удержания со стороны ног.

Изучение броска с рывком за пятки.

Изучение приема удержания сбоку в положении лежа.

Изучение броска захватом руки и ноги изнутри.

Изучение болевого приема – рычага локтя захватом предплечья под плечо после удержания со стороны ног.

Изучение бокового переворота.

Учебно-тренировочные схватки на проведение серии приемов при атаке.

Изучение приема – удержания с плеча захватом ближней руки снаружи.

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Профессионально-прикладная физическая подготовка

## Раздел № 5

Общая и специальная физическая подготовка  
Изучение броска «мельница» захватом разноименной ноги изнутри.  
Изучение болевого приема – рычага локтя захватом руки между ногами (противник стоит в партере).  
Изучение задней подножки с захватом ноги и шеи.  
Изучение способов разъединение сцепленных рук (узлом), учебные схватки на выполнение болевых приемов.  
Изучение передней подножки с захватом руки и отворота.  
Изучение разъединения рук с упором ногой, учебные схватки на выполнение захватов руки между ногами.  
Изучение боковой подсечки.  
Изучение удержания со стороны головы с обратным захватом рук и своего пояса.  
Соревновательные схватки на совершенствование и проведение удержаний.  
Изучение приема – ущемление ахиллова сухожилия в положении лежа на противнике захватом одноименной ноги.  
Изучение приема – зацепа изнутри с толчком.  
Изучение приема верхом без захвата рук.  
Изучение боковой подсечки при наступлении противника.  
Изучение болевого приема – рычага на оба бедра захватом ноги на плечо.  
Изучение броска – обвива захватом одноименной руки и пояса сзади.  
Вольные схватки сильного борца со слабым.  
Изучение приема – удержания поперек захватом дальней одноименной руки.  
Изучение приема – броска с зацепом ногой.  
Соревнования на первенство группы.  
Изучение самостоятельной разминки.  
Общая физическая подготовка  
Специальная физическая подготовка  
Профессионально-прикладная физическая подготовка

## Раздел № 6

Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка  
Изучение приема – ухода от удержания сбоку лежа.  
Изучение приема – подхвата с захватом рукава и проймой.  
Изучение защиты от «мельницы», вольные схватки.  
Изучение болевого приема – узла ноги руками после удержания поперек.  
Изучение броска – отхвата с захватом ноги.  
Изучение приема переворота захватом рукава.  
Изучение приема – заваливания с задней подножки.  
Изучение броска бокового бедра.  
Изучение приемов – уходов от удержания верхом.  
Изучение броска – подхвата захватом руки и отворота.  
Изучение приема – обратного удержания сбоку.  
Изучение броска отхватом.  
Изучение болевого приема – рычага локтя с зажимом руки бедрами.  
Изучение броска через грудь.  
Изучение приема – удержания с плеча с захватом ближней руки изнутри.  
Изучение броска сталкиванием захватом ног.  
Изучение болевого приема – рычага локтя захватом предплечья под плечо против удержания верхом.  
Изучение броска захватом руки и одноименной голени снаружи.  
Изучение приема – обратное удержание со стороны головы.  
Изучение броска с обратным захватом пятки и изнутри.  
Общая физическая подготовка  
Специальная физическая подготовка

|  |
|--|
| Профессионально-прикладная физическая подготовка   |
| <b>Раздел № 7</b>  |
| <p>Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка</p> <p>Учебно-тренировочные схватки с переменной партнером.</p> <p>Изучение болевого приема- рычага локтя захватом руки между ногами садясь.</p> <p>Изучение броска захватом руки и голени сбоку.</p> <p>Изучение разъединения сцепленных рук путем подтягивания локтя дальней руки.</p> <p>Изучение броска «мельницы» с захватом разноименной ноги снаружи.</p> <p>Изучение приема – удержания со стороны ног с захватом рук.</p> <p>Изучение броска захватом руки и обратным захватом ноги спереди.</p> <p>Изучение приема – рычага локтя при помощи ноги сверху.</p> <p>Изучение броска задней подножки с захватом руки двумя руками.</p> <p>Изучение болевого приема – рычага внутрь.</p> <p>Изучение задней подножки на пятки с захватом туловища сбоку.</p> <p>Изучение болевого приема- узла снизу против удержания со стороны ног.</p> <p>Изучение передней подножки на пятки с захватом рукава и одноименного отворота.</p> <p>Изучение болевого приема – узла предплечья вниз от удержания со стороны головы.</p> <p>Изучение боковой подсечки в темпе шагов.</p> <p>Изучение болевого приема- узла ногой снизу.</p> <p>Изучение задней подсечки.</p> <p>Изучение подхвата изнутри.</p> <p>Учебные схватки с односторонним нападением, вольные схватки.</p> <p>Изучение приема – рычага колена с зажимом ноги бедра.</p> <p>Изучение приема – бросок через бедро с захватом пояса через одноименное плечо.</p> <p>Изучение болевого приема – узла ноги ногой.</p> <p>Изучение броска – «вертушки».</p> <p>Изучение приема- переворота с опрокидыванием.</p> <p>Общая физическая подготовка</p> <p>Специальная физическая подготовка</p> <p>Профессионально-прикладная физическая подготовка</p> |
| <b>Раздел № 8</b>  |
| <p>Общая, специальная и профессионально-прикладная физическая подготовка</p> <p>Изучение приема – удержания сбоку захватом своего бедра.</p> <p>Изучение задней подножки на пятки с захватыванием руки через спину.</p> <p>Изучение приема – переворота с захватом шеи и пояса снизу.</p> <p>Изучение броска заваливанием с захватом руки и шеи.</p> <p>Изучение приема – удержание верхом с обвивом ног.</p> <p>Изучение приема – выведения из равновесия толчком.</p> <p>Изучение болевого приема – рычага плеча через бедро.</p> <p>Изучение броска с зацепом изнутри и захватом ноги.</p> <p>Изучение приема – удержания поперёк захватом ближней руки ногами.</p> <p>Изучение обвива захватом пояса через плечо.</p> <p>Изучение болевого приема – рычага локтя через предплечье после удержания поперек с захватом запястья разноименной рукой.</p> <p>Изучение броска с обратным захватом ног.</p> <p>Изучение болевого приема – рычага локтя с захватом руки между ногами без переноса ноги через туловище.</p> <p>Изучение броска с зацепом стопой изнутри.</p> <p>Изучение броска подхватом изнутри с подшагиванием.</p> <p>Изучение способов разъединения рук просовыванием руки между предплечьями.</p> <p>Изучение броска через голову с захватом руки и упором голенью.</p> <p>Изучение броска с захватом пятки изнутри.</p> <p>Изучение болевого приема – рычага локтя при помощи ноги сверху.</p> <p>Изучение броска- переднего переворота.</p>  |

Изучение броска – подхвата со скрещиванием рук.

Общая физическая подготовка

Специальная физическая подготовка

Профессионально-прикладная физическая подготовка

**Лист изменений и дополнений,  
вносимых в рабочую программу дисциплины  
«Спортивная борьба»**

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины «Спортивная борьба» на 2020/2021 учебный год:

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**а) основная литература (библиотека СГАУ)**

1. Теоретические основы здоровья человека и его формирования средствами физической культуры и спорта : учебное пособие / Н.Н. Каргин, Ю.А. Лаамарти. — Москва : ИНФРА-М, 2020. — 243 с. — (Высшее образование: Бакалавриат). — DOI 10.12737/1070927, - ISBN 978-5-16-015939-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070927> (дата обращения: 07.09.2020). – Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/read?id=359731>

**б) дополнительная литература**

1. Иванков, Ч. Т. Теория, методика и практика национальных единоборств в системе физической культуры : учебно-методическое пособие / Ч.Т. Иванков [и др.] ; под науч. ред. Ф. А. Керимова. - 2018. - 136 с. - ISBN 978-5-4263-0576-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020524> (дата обращения: 07.09.2020). – Режим доступа: по подписке. <https://znanium.com/read?id=339578>

Актуализированная рабочая программа дисциплины «Спортивная борьба» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Физическая культура» «31» августа 2020 года (протокол № 1).

Заведующий кафедрой

  
(подпись)

**Лист изменений и дополнений,  
вносимых в рабочую программу дисциплины  
«Спортивная борьба»**

Дополнения и изменения, внесенные в рабочую программу дисциплины «Спортивная борьба» на 2021/2022 учебный год:

**6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

**а) основная литература (библиотека СГАУ)**

1. Физическая культура и спорт : учебник / В. А. Никишкин, Н. Н. Бумарскова, С. И. Крамской [и др.]. — Москва : МИСИ – МГСУ, 2021. — 380 с. — ISBN 978-5-7264-2862-8. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/179192>

Актуализированная рабочая программа дисциплины «Спортивная борьба» рассмотрена и утверждена на заседании кафедры «Физическая культура» «27» августа 2021 года (протокол № 1).

Заведующий кафедрой

  
(подпись)